



# 44. Brockenlauf Ilseburg / 06.09.2014

Ilseburg

Thau, Tobias

Ilseburg: Hildesheimer Ski Club

Ilseburg: 1094

Ilseburg: 26.20 km

26,2 km - Lauf

Ilseburg:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Ilseburg: 2:28:30

Ilseburg: 10.51 km/h

Ilseburg: 5:40 min/km

Ilseburg/Ilseburg: 134 (of 492)

Ilseburg/Ilseburg: 123 (of 415)

Ilseburg: 1:38:33

Ilseburg: 25(of 67)

Ilseburg: 1:51:23

Ilseburg

Ilseburg

Ilseburg

| Ilseburg        | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Ilseburg        | km       | Ilseburg | min/km   | -        | -        | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg | Ilseburg |
| Loddenke        | 3.30     | 16:27    | 4:59     | 10       | 2:44     | 60       | 4:35     | 3.30     | 16:27    | 4:59     | 59       |          | 126      |          |
| Schlüsle        | 3.10     | 19:30    | 6:17     | 25       | 4:48     | 137      | 6:32     | 6.40     | 35:57    | 5:37     | 59       |          | 125      | 11:07    |
| Hermannsklippe  | 2.60     | 17:56    | 6:53     | 28       | 5:11     | 152      | 6:25     | 9.00     | 53:53    | 5:59     | 59       |          | 125      | 17:32    |
| Brocken         | 3.10     | 27:24    | 8:50     | 16       | 7:20     | 94       | 9:34     | 12.10    | 1:21:17  | 6:43     | 59       |          | 125      | 27:06    |
| Eiserner Handwe | 3.60     | 16:51    | 4:40     | 13       | 3:28     | 85       | 4:49     | 15.70    | 1:38:08  | 6:15     | 59       |          | 125      | 31:55    |
| Schlüsle        | 4.10     | 19:37    | 4:47     | 50       | 6:39     | 270      | 8:07     | 19.80    | 1:57:45  | 5:56     | 59       |          | 120      | 40:02    |
| Loddenke        | 3.10     | 15:18    | 4:56     | 42       | 4:32     | 226      | 5:28     | 22.90    | 2:13:03  | 5:48     | 59       |          | 125      | 45:30    |
| Ilseburg/Markt  | 3.30     | 15:27    | 4:40     | 25       | 3:30     | 123      | 6:55     | 26.20    | 2:28:30  | 5:40     | 25       | 37:07    | 128      | 49:57    |